



Ce que vous devez savoir sur la nouvelle grippe («grippe porcine»)

www.neuegrippe.bund.de

Qu'est ce que la nouvelle grippe?

La nouvelle grippe, appelée également grippe porcine ou nouvelle influenza est déclenchée par **le virus pandémique influenza A (H1N1)**. Il s'agit d'une nouvelle variante d'un agent pathogène bien connu de la grippe. Le virus se transmet très bien d'homme à homme. La plupart des gens n'ont pas encore développé d'immunité spécifique contre le nouveau virus. Dans le monde, beaucoup de gens se contaminent et tombent malades. On parle donc d'une pandémie.

La nouvelle grippe est-elle dangereuse?

Jusqu'à présent, dans la plupart des cas, la maladie évolue de façon relativement bénigne, mais dans certains pays, on a déjà observé des évolutions graves et des décès. En Allemagne, suite au nombre croissant de maladies, la probabilité d'évolutions graves augmente. Par ailleurs, l'effet du virus entraînant une maladie pourrait être renforcé par des modifications des gènes du virus.

A quoi reconnaît-on la nouvelle grippe?

Les symptômes de la nouvelle grippe ressemblent à ceux de la grippe saisonnière, qui apparaît également en Allemagne chaque hiver: fièvre, toux, maux de tête, douleurs dans les membres, fatigue, manque d'appétit. La nausée, des vomissements et de la diarrhée peuvent également survenir.

La contamination se fait d'individu à individu par infection par gouttelettes. Cela signifie que les virus se transmettent directement en éternuant, en toussant, en parlant ou quand on embrasse quelqu'un. Les gouttelettes contenant des virus peuvent également rester adhérer sur des surfaces telles que les poignées de porte et autres surfaces similaires et, à partir de là, elles parviennent aux muqueuses de la bouche, du nez ou des yeux par le biais des mains.

On suppose que les malades excrètent des virus pendant une semaine, c'est à dire qu'ils peuvent contaminer les autres. On part du principe que certaines personnes atteintes de la nouvelle grippe excrètent déjà des virus avant l'apparition de symptômes.

Le temps d'incubation est le temps écoulé entre la contamination et le déclenchement de la maladie, en général il est d'un à deux jours mais il peut également durer jusqu'à quatre jours, tout comme pour l'influenza saisonnière.

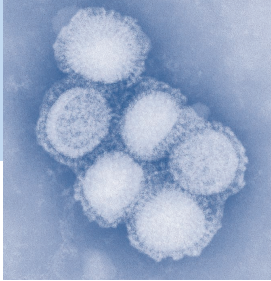
Qui fait partie des groupes à risque?

Le risque d'évolution grave de la maladie est particulièrement élevé pour les personnes atteintes de maladies chroniques (p.ex. l'asthme, le diabète sucré etc.), les personnes présentant un système immunitaire déficient ainsi que les femmes enceintes.

Que faire en cas de maladie?

Si vous pensez être atteint de la nouvelle grippe, observez les règles suivantes:

- **Restez à la maison** pour ne pas contaminer d'autres personnes. Cela vaut en particulier quand vous travaillez dans des établissements collectifs tels que des garderies d'enfants ou des écoles ou si vous soignez des personnes gravement malades ou des personnes au système immunitaire déficient dans des maisons de retraite, dans des centres de soin ou dans des hôpitaux.
- **Appelez le médecin** et informez-le précisément sur vos symptômes. **Convenez par téléphone de la marche à suivre.**
- En allant au cabinet médical, **évitez le contact étroit** avec d'autres personnes.



Vue du nouveau virus influenza au microscope électronique



Que pouvez-vous faire pour vous protéger et pour protéger les autres?

On peut réduire le risque de contamination avec des mesures simples:

1. Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour et gardez-les éloignées du visage.
2. Bien éternuer et tousser signifie éternuer et tousser à distance des autres personnes et dans le creux du bras ou dans un mouchoir jetable, pas dans la main.
3. Observer les premiers signes de maladie.
4. Rester à la maison en cas de maladie.
5. Prendre son temps et bien guérir complètement.
6. En cas de maladie, renoncer au contact physique comme les baisers, les accolades etc.
7. Aérer régulièrement les pièces fermées pour diminuer le nombre de virus dans l'air.
8. Nettoyer régulièrement les surfaces du ménage.

Vous trouverez des informations détaillées concernant ces mesures sur www.wir-gegen-viren.de

Comment l'Allemagne est-elle préparée à la nouvelle grippe?

Depuis des années, l'Allemagne se prépare à une pandémie d'influenza et elle a développé des plans et des recommandations d'action correspondants. Pour la population, la vaccination contre la nouvelle grippe constitue une mesure de protection.

En cas de pandémie, il faut maintenir la prévention médicale et la sécurité publique et diminuer les effets de la maladie auprès de la population. C'est pourquoi, la vaccination est proposée en premier lieu aux personnes présentant un risque accru d'évolutions graves de maladie ou qui, pour des raisons professionnelles, ont des contacts étroits avec les personnes particulièrement menacées. Les détails sont développés dans les recommandations de la Commission permanente allemande de la vaccination ainsi que dans celles des autorités sanitaires régionales.

On prévoit que la vaccination pourra démarrer en octobre, des appels publics à ce propos auront lieu.

Pour le **traitement** de la nouvelle grippe on dispose de médicaments antiviraux. Les länder et le gouvernement fédéral allemand ont fait des provisions de médicaments antiviraux. Ces médicaments sont délivrés sur ordonnance et doivent être prescrits par le médecin.

Que faire si la propagation continue en Allemagne?

Si vous vivez seul/e ou au cas où toute votre famille est atteinte, veillez dès à présent à organiser une aide par des amis ou des voisins et / ou proposez-leur également cette aide.

Afin de ne pas contaminer les autres, il est judicieux de réduire ses contacts sociaux à l'essentiel. Beaucoup de gens sont dépendants de l'aide journalière d'autrui. Soyez attentif dès à présent et observez qui dans votre entourage, pourrait avoir des difficultés suite à une telle mesure de protection. Réfléchissez au moyen d'aider dans cette situation.

Dans une pandémie, il peut être judicieux d'ordonner des fermetures d'école. Réfléchissez dès maintenant au moyen de faire garder vos enfants dans ce cas, sans avoir recours à une garderie de groupe.

Autres informations

En Allemagne, la propagation et l'évolution de la nouvelle grippe font l'objet d'observations intensives. Sur Internet, le gouvernement fédéral met des informations détaillées à disposition du public, concernant la situation actuelle et toutes les questions sur les possibilités individuelles de prévention, le comportement en cas de maladie, les voyages, le vaccin et la vaccination. Vous trouverez une vue d'ensemble de toutes les offres d'informations sur:

www.neuegrippe.bund.de

Du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h vous obtiendrez des informations d'ordre général sur la nouvelle grippe («grippe porcine») en composant le numéro d'appel pour l'information du public du ministère fédéral de la santé:

030 346465100

Sur place, les administrations de la santé prodiguent des informations concernant la vaccination, de nombreux länder proposent aussi une hotline centrale:

Bavière	089-31 56 01 01
Brême	0421 361 14444
Bremerhaven	0471 596 14444
Hambourg	040-4 28 37 37 95
Basse-Saxe	0511-4 50 55 55
Rhénanie du Nord Westphalie	0180-3 10 02 10*
Rhénanie Palatinat	06131-16 52 00
Sarre	(général) 0681-5 01 36 94
	(vaccination) 0681-5 01 36 95
Saxe-Anhalt	0391-5 37 7111
Schleswig-Holstein	0431-1 60 66 66
Thuringe	0361-37 74 30 99

* numéro payant 9c/min. dans le réseau fixe allemand, les prix peuvent varier dans les réseaux de téléphone mobile.

Mentions légales

Editeur:

Ministère fédéral de la santé, Service des relations publiques, 11055 Berlin

Chargée de mission du gouvernement fédéral pour la migration, les réfugiés et l'intégration, 11012 Berlin

Centre fédéral d'éducation pour la santé (BZgA), Cologne

Institut Robert-Koch, Berlin

Institut Paul-Ehrlich, Langen

Traduction: Centre ethno-médical, Hannover

Tous droits réservés

Maquette: co/zwo.design, Düsseldorf

Photos: Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

Etat actuel: Octobre 2009

Ce dépliant est remis gratuitement par les éditeurs. Il n'est pas destiné à être vendu par la / le destinataire ou par des tiers. Ce dépliant est publié dans le cadre du travail de sensibilisation des éditeurs. Pendant une campagne électorale, il ne peut pas être utilisé à des fins de publicité électorale par les partis ni par des aspirants aux élections ou par des scrutateurs. Cela vaut pour les élections européennes, parlementaires, régionales et communales. En particulier toute distribution de ces dépliant dans des manifestations électorales, sur des stands d'information des partis ainsi que l'ajout, l'impression ou le collage d'informations concernant un parti politique ou des publicités est considérée comme abusive. La transmission à des tiers en vue d'une campagne électorale est également interdite. Indépendamment du moment où le destinataire reçoit cette brochure, par quelle voie il la reçoit et indépendamment du nombre d'exemplaires, même sans rapport de temps avec une campagne électorale imminente, cette brochure ne doit pas être modifiée d'une façon pouvant être interprétée comme prise de parti du gouvernement fédéral en faveur de certains groupes politiques.